

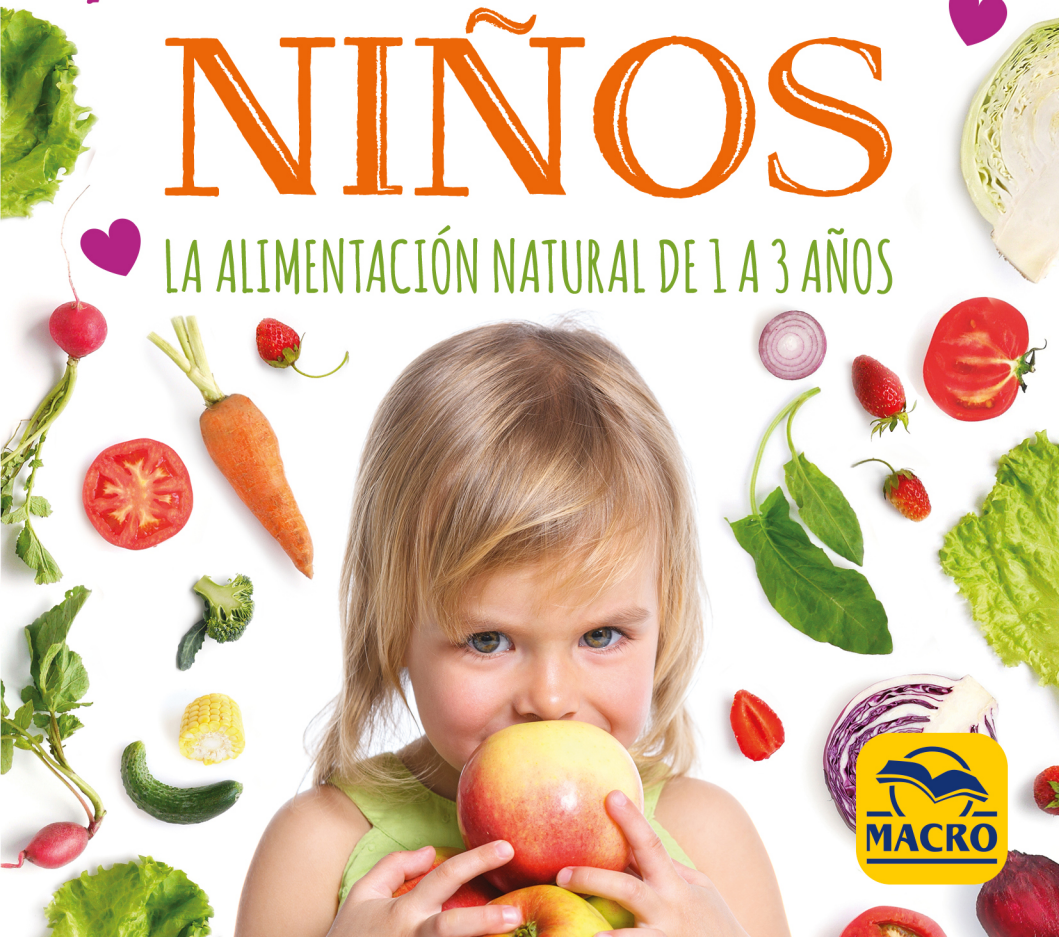
- SILVIA STROZZI -

# 100 RECETAS

PARA

# NIÑOS

LA ALIMENTACIÓN NATURAL DE 1 A 3 AÑOS



## ADVERTENCIA

El Grupo Macro mantiene y desarrolla su atención por el medio ambiente y lo hace de maneras cada vez más concretas, coherentes y sostenibles. Imprimimos nuestros libros, DVD, revistas, catálogos y folletos en Italia utilizando papel reciclado y tinta ecológica. Con la compra de nuestros productos estarás contribuyendo a financiar el proyecto de la Fattoria dell'Autosufficienza ([www.autosufficienza.com](http://www.autosufficienza.com)), una isla autosuficiente desde el punto de vista alimentario y energético que tiene como objetivo la sensibilización de instituciones, empresas y comunidades con la finalidad de hacer que la vida sobre nuestro planeta sea cada vez más sostenible. Gracias a su compromiso en la batalla por tener un impacto ambiental cada vez menor, el Grupo Macro está reconocido por Greenpeace como editorial Amiga de los Bosques.

Desde hace más de treinta años publicamos libros sobre el conocimiento y el bienestar de cuerpo, mente y alma: empezamos en Italia en 1987, desde el 2010 también publicamos en francés (para Francia y Canadá) y desde el 2017 en español (para España y Sudamérica).

Descubre nuestro catálogo internacional, así como todas las novedades en español, italiano y francés en nuestras webs: • [www.macroedizioni.com](http://www.macroedizioni.com) (ES) • [www.gruppomacro.com](http://www.gruppomacro.com) (IT) • [www.macroeditions.com](http://www.macroeditions.com) (FR)

Para más información sobre la autora y esta colección,  
visita nuestra página web: [www.macroedizioni.com](http://www.macroedizioni.com)

Título original: 100 baby ricette. L'alimentazione naturale da 1 a 3 anni.  
Copyright © 2012 Macro Edizioni

coordinación editorial Elio Bortoluzzi, Simona Empoli  
traducción Silvina Dell'Isola Urdiales  
revisión Leticia Albarrán Rodríguez  
maquetación Valentina Pieri  
portada Gloria Riceputi  
impresión Tipografia Lineagrafica, Città di Castello (PG) - Italia

Primera edición en español: abril 2020  
Colección: "Cocinar NaturalMente"

© 2020 Macro Ediciones  
c/ Comte Borrell, 318 Ent. 1ª  
08029 Barcelona

Macro Chile  
Suecia 0142  
Providencia, Santiago de Chile

ISBN 978-84-17080-73-0  
Depósito legal B 27744-2019



La celulosa utilizada para la producción del papel sobre el que se han impreso las páginas de este libro proviene de bosques administrados, y ha sido blanqueada sin el uso de cloro (ECF). Este papel es reciclable.



Las tintas utilizadas para imprimir este libro no contienen compuestos orgánicos volátiles, están exentas de aceites minerales y tienen una base vegetal, ambientalmente compatible.

CONOCER EL MUNDO DEL GUSTO .....	7
LA AUTONOMÍA DEL NIÑO .....	8
¿LA CARNE ES NECESARIA EN LA ALIMENTACIÓN DE LOS NIÑOS? .....	14
¿Y EL CALCIO? .....	16
¿QUÉ HACER CUANDO LOS NIÑOS RECHAZAN LAS VERDURAS? .....	19
¿Y LOS DULCES? .....	22
CUIDADO CON LOS COLORANTES Y PESTICIDAS .....	26

## RECETAS

PRIMEROS PLATOS .....	31
SEGUNDOS PLATOS .....	67
VERDURAS .....	89
DESAYUNOS, MERIENDAS Y POSTRES .....	101

ÍNDICE DE LAS RECETAS ..	119
--------------------------	-----





## CONOCER EL MUNDO DEL GUSTO

Hablar de alimentación infantil es adentrarse en un mundo rico en colores, sabores y aromas. El libro **100 recetas para niños** contiene consejos prácticos y recetas fáciles y rápidas para convertir la hora de la comida en un momento feliz y agradable para tu hijo y para toda la familia.

**La primera prevención real en el campo de la alimentación consiste en una elección consciente de alimentos de calidad para preparar las comidas.** Los niños aprenden copiando: los gestos, la manera de andar de los padres... y también en el campo alimentario asumen los modales y comportamientos de los adultos. La actitud de la familia es clave, sobre todo si el niño se sienta a la mesa con los “grandes” y come las mismas cosas. Si los padres comen un poco de todo y con gusto, en un clima sereno, fácilmente el niño crecerá teniendo una relación positiva con la comida.

Este libro está dedicado a todas las madres que son “tiranizadas” por las rabietas y caprichos de sus hijos. Un verdadero *gourmet* no se improvisa, intentamos formarlo desde los primeros años, usando el juego para que aprenda a deleitarse con los sabores y aromas de los alimentos.





## LA AUTONOMÍA DEL NIÑO

Crecer es una sucesión de pasos hacia la autonomía. Una progresiva separación emocional de la madre es fundamental para que el niño esté preparado para afrontar el mundo. En esta fase (de 1 a 3 años), hay algunas recomendaciones a tener en cuenta para favorecer que la relación del niño con los alimentos y el momento de la comida sean positivos. Además de evitar cualquier forma de presión o imposición, respetando sus propios gustos, es bueno ofrecerle siempre nuevos alimentos, con colores y formas diferentes, para estimular la curiosidad al gusto de los nuevos sabores. En esta fase es muy importante que el niño empiece a comer solo, pues las dificultades serán un estímulo hacia la autonomía.



El ambiente debe ser tranquilo y sereno para que pueda comer a su ritmo, con sus tiempos y sin prisas.

Hay que evitar darle alimentos entre comidas que le puedan quitar el apetito. No hay que distraer al niño mientras come, arreglándole la servilleta, limpiándole continuamente o enseñándole juguetes y libros. No hay que dar al niño comida inapropiada para su edad, demasiado dulce o salada, pues le arruinaría el gusto, impidiéndole apreciar el sabor real de los alimentos.

Es necesario que aprenda a masticar correctamente, ya que una buena masticación ayuda a todos los procesos digestivos y previene el riesgo de sobrepeso y obesidad, y,

durante la masticación, son estimulados los centros cerebrales que conducen a la sensación de saciedad. También es un hábito conveniente para inducir calma y tranquilidad en el mundo frenético en que vivimos.

Si el niño rechaza los nuevos alimentos, puedes probar a ofrecérselos de otra forma. A veces es necesario realizar varias pruebas y degustaciones antes de que el niño acepte la comida.

Puedes comer el alimento con tu hijo para estimular la aceptación positiva y evitar que el momento de la comida sea conflictivo.

Una dieta monótona es perjudicial para la salud, porque comiendo siempre los mismos alimentos no son asimilados los diferentes nutrientes esenciales que el organismo necesita para su correcto funcionamiento. Además, puede representar un obstáculo para la socialización del niño impidiéndole asistir tranquilamente al comedor de la escuela y a los entornos comunitarios.

En Europa y en América del Norte, desde hace poco más de un siglo, ha aumentado la disponibilidad de productos alimenticios. En consecuencia, la forma de comer y los gustos y las preferencias han cambiado. La creciente disponibilidad de alimentos, sin embargo, ha llevado a la población a consumir mayormente algunos en detrimento de otros.

En un niño la energía derivada de los alimentos se emplea para las funciones vitales y el crecimiento,



mientras que el exceso se almacena en forma de grasa y sobrecarga al organismo.

El consumo de alimentos de origen animal ha aumentado enormemente comparación al siglo pasado, con una disminución paralela del consumo de cereales y de otros productos de origen vegetal, sobre todo alimentos integrales y leguminosas, que no hayan sido sometidos a procesos de refinación y aún conservan las fibras, los oligoelementos, las enzimas y las preciosas sustancias oleosas.

Los cereales semintegrales son ricos en proteínas, carbohidratos, lípidos y muchas otras sustancias preciosas para el crecimiento; por tanto, deberían constituir la base de la alimentación de los niños, pues esta importante familia de vegetales constituye el alimento principal de la dieta humana. Desde los primeros años de vida se va construyendo la salud futura. En este momento se asientan las bases para la prevención de los principales factores de riesgo de enfermedades crónicas en la edad adulta. Por eso es necesario evitar en lo posible el consumo de alimentos con alto contenido calórico, como las bebidas gaseosas, dulces, sal, embutidos y quesos curados y, finalmente, grasas y proteínas de origen animal. Esta última categoría debería incluirse solo ocasionalmente en la dieta infantil.





## COCCIÓN DE LAS LEGUMBRES

Legumbres secas	Tiempo de remojo horas	Cocción minutos
Almortas	12-24	120
Alubias blancas	10-12	120
Alubias carilla	8-10	60
Alubias pintas	10-12	150
Azuki	24	60
Garbanzos	12-24	120-150
Guisantes	10	45
Habas	12-14	120
Habas secas decorticadas	4-5	60
Lentejas decorticadas	-	25
Lentejas rojas	-	25-30
Lentejas verdes	-	45
Soja	12-15	120



# PRIMEROS PLATOS

**TABLA  
DE CORRESPONDENCIAS:**

**C** = cucharada

**c** = cucharadita



## TALLARINES DE TRIGO SARRACENO CON ACEITUNAS

**50 g** de harina blanca

**50 g** de harina  
de trigo sarraceno

**1** huevo

**1** chalote

**1** chorrito de leche de arroz

**10** aceitunas Cailletier

**2** alcaparras

**2** hojas de albahaca

**3 C** de aceite de oliva

Sal

Mezcla en un bol los dos tipos de harina, agrega el huevo, una pizca de sal, una cucharada de aceite y un chorrito de leche hasta conseguir una masa homogénea. Deja reposar 1 hora.

Mientras tanto, dora el chalote picado en un sartén con 2 cucharadas de aceite, añade la albahaca picada, las alcaparras y aceitunas. Deja dorar unos pocos minutos mientras remueves.

Prepara los tallarines, dejándolos cocer en agua hirviendo ligeramente salada y luego saltéalos en la sartén con la salsa.



# SEGUNDOS PLATOS

# ROLLITOS DE BERZA Y TOFU

**100 g** de tofu

**6-8** hojas de berza

**1** cebolla blanca pequeña

**1** zanahoria

**1** calabacín

**3 C** de aceite de oliva

Lava las hojas de berza , quita la parte interna y deja que se sequen en un paño de cocina.

En una sartén, guisa la cebolla y la zanahoria picadas con el calabacín cortado en daditos y un chorrito de aceite de oliva virgen extra. Añade una hoja de berza cortada en tiras muy finas y el tofu cortado en daditos.

Añade un poco de agua si es necesario, sala y deja cocer a fuego lento unos 10 minutos. Mezcla las verduras y sancocha las hojas de berza.

Rellena las hojas con las verduras, a continuación, haz un rollito con cada hoja y sujétalos con un palillo. Dora los rollitos en una sartén con un chorrito de aceite de oliva virgen extra.





# DESAYUNOS, MERIENDAS Y POSTRES



# TARTA DE YOGUR Y ALBARICOQUES

**1** yogur

**8** albaricoques secos

**50 ml** de sirope de agave

**100 ml** de aceite  
de sésamo

**200 g** de harina

**3** huevos

**1** vaso de leche de arroz

**1** sobre de levadura natural  
para postres

Cáscara de  $\frac{1}{2}$  limón

Mezcla el agave con las yemas de huevo, añade la leche tibia y el aceite. Vierte el yogur y añade la cáscara de limón a la mezcla. Tamiza la harina y la levadura, agrega una pizca de sal y mezcla bien hasta que no haya grumos.

Monta las claras de huevo a punto de nieve y añádelas a la masa, mezclando delicadamente de abajo hacia arriba.

En este punto agrega los albaricoques picados. Crea un compuesto homogéneo y viértelo en un molde para pasteles engrasado y enharinado. Pon a hornear a 180 °C durante 40 minutos.





# ÍNDICE DE LAS RECETAS

## PRIMEROS PLATOS

Amaranto con zanahorias y coles de Bruselas .....	48
Arroz con sabor a primavera.....	57
Arroz rojo con calabaza y almendras .....	47
Astronave amarilla y negra .....	46
Avena con alcachofas y piñones .....	60
Bulgur con zanahorias y pistachos .....	59
Conchas de kamut con verduras.....	41
Crema de alubias .....	54
Crema de amaranto y lentejas .....	52
Crema de espárragos .....	64
Crema de espinacas y alubias .....	43
Crema de garbanzos .....	53
Cuscús vegetariano .....	50
Chicche de la abuela con salsa de tomate fresco .....	40
Erizos de arroz basmati blanco .....	45
Espirales de maíz y arroz con calabaza.....	44
Fagottini con queso.....	39
Fideos con coliflor .....	59
Macarrones guisados .....	36
Maltagliati de espelta con lentejas.....	41
Mijo verde .....	58
Ñoquis con harina de castaña .....	39
Ñoquis de calabaza .....	57
Ñoquis de cereales gratinados .....	33
Pañuelitos de requesón.....	35
Papilla de 5 cereales con acelgas .....	54
Papilla de arroz rápida.....	47
Papilla rosada de queso .....	58
Pasta de harina de garbanzos con requesón .....	44
Pastel de polenta y coliflor .....	60
Pennette al seitán .....	63



Quinoa con garbanzos .....	53
Sopa con pescado.....	42
Sopa de avena y puerros .....	36
Sopa de calabaza y lentejas .....	35
Sopa de cebada, patatas y pistachos.....	42
Tallarines de trigo sarraceno con aceitunas .....	62
Tartaleta de mijo .....	32
Trigo sarraceno e hinojo.....	63
Trigo veraniego con verduras .....	52

## SEGUNDOS PLATOS

Albóndigas de legumbres .....	80
Albondiguillas de patata y lentejas rojas decorticadas ..	85
Brochetas vegetarianas.....	83
Croquetas de lentejas y copos de avena.....	82
Empanada de calabaza.....	70
Empanada de tofu y verduras de temporada.....	87
Escalopes de seitán al limón .....	82
Espirales de tortilla.....	70
Flan de zanahorias.....	78
Fugazza tricolor .....	77
Gachas de garbanzos a las finas hierbas.....	69
Hinojos rellenos de seitán.....	73
Huevos rellenos.....	74
Pastel de maíz .....	84
Rollitos de berza y tofu .....	68
Rollitos de calabaza y avellanas .....	73
Salteado de espinacas y chipirones .....	80
Sufilé de calabacín .....	72
Tartaleta de arroz.....	84
Tostada de queso con col lombarda .....	83



Triángulos de coliflor y queso stracchino .....	69
Zanahorias y queso .....	74

## VERDURAS

Alcachofas y patatas crujientes .....	90
Barcos de calabacín .....	98
Brócoli con almendras .....	91
Buñuelos de patata .....	99
Ensalada con semillas de girasol .....	96
Ensalada con uvas .....	96
Ensalada de almendras .....	97
Ensalada de coliflor .....	91
Ensalada de higos, lechuga y manzana .....	92
Patatas rellenas .....	90
Puerros y brócoli con besamel vegetal y almendras .....	97
Ratatouille de verduras .....	98
Tomates rellenos con tortitas .....	99
Vasitos de verduras veraniegas .....	92
Verduras crudas con salsa de yogur .....	95
Zanahorias, tofu, aceitunas y nueces .....	95



## DESAYUNOS, MERIENDAS Y POSTRES

Áspic de melocotón .....	111
Bizcocho de sémola con plátano y ciruelas .....	105
Bolas de quinoa con pera .....	107
Crema de avena y yogur de arroz .....	102
Desayuno con fruta y cereales .....	102
Dulces de harina de arroz .....	112
Galletas de Halloween .....	116
Galletas de nueces .....	117



Kissel de uvas y ciruelas.....	114
Macedonia a la crema blanca.....	105
Manzanas al horno .....	108
Muesli crujiente.....	117
Pera con requesón y frambuesas.....	108
Pudin de arroz y leche.....	104
Tarta de manzana, pera y uvas pasas.....	106
Tarta de manzanas amarillas .....	113
Tarta de mermelada .....	111
Tarta de requesón y manzanas .....	104
Tarta de yogur y albaricoques .....	110
Tarta dulce de cuscús y fruta .....	114
Triángulos al limón.....	112
Zanahorias con almendras .....	116



- SILVIA STROZZI -

# 100 RECETAS PARA NIÑOS

UN VERDADERO GOURMET NO SE IMPROVISA,  
INTENTAMOS FORMARLO DESDE LOS PRIMEROS AÑOS,  
USANDO EL JUEGO PARA QUE APRENDA A DELEITARSE  
CON LOS SABORES Y AROMAS DE LOS ALIMENTOS

*100 recetas para niños* presenta consejos prácticos, sugerencias y recetas fáciles y sabrosas para nutrir a nuestros niños, y educarles en una dieta saludable y natural desde una edad temprana.

La salud también depende de aquello que comemos. La primera prevención real en el campo de la alimentación consiste en una elección consciente de alimentos de calidad, y es importante comenzar desde los primeros años de vida y saber qué es lo más adecuado y apetitoso para nuestros hijos.

*Silvia Strozzi, naturópata holística y periodista independiente, ha colaborado con numerosas revistas y ha editado varias publicaciones de cocina vegetariana, comida natural y cocina para niños. Imparte clases de cocina y conferencias sobre temas de cocina natural.*

Alimentación  
Niños  
Salud

Thema: WBQ

[www.macroediciones.com](http://www.macroediciones.com)

ISBN: 978-8417080730



9 788417 080730